НЕТРАДИЦИОННЫЕ СРЕДСТВА ОЗДОРОВЛЕНИЯ
 МЛАДШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

В наше дошкольное учреждение приходят дети в основном с 2 и 3 группой здоровья и имеющие различные патологии .Проанализировав факты ,я выявила противоречие между необходимостью формирования осознанного отношения ребёнка к своему здоровью. Необходимость внедрения нетрадиционных подходов в работе с детьми. Перед нами стали вопросы: Как укрепить здоровье наших детей? Как организовать образовательную деятельность детей с учётом группы здоровья? Как сделать привлекательные занятия? И многие другие вопросы. Актуальность этой проблемы состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Мы выделили группы здоровья вновь прибывших детей, определили уровень физических качеств детей, произвели антропометрические замеры. Вся работа строится с учётом их физической подготовленности. Используя свои наблюдения, я определила. Что в работе с детьми необходимо соблюдать следующее:

Физнагрузка должна соответствовать возрасту, группе здоровья, полу ребёнка, уровню физического развития.

Обязательно включение оздоровительных техник в игровой форме (реалаксация, дыхательная и пальчиковая гимнастики, игровой массаж, гимнастики для глаз).

Проведение цикличных движений для повышения выносливости (медленный бег, продолжительная ходьба)

Проанализировав данные социально-гигиенического скрининга и образа жизни семей воспитанников получаемых в ДОУ .Даже родители, имеющие среднее и высшее образование имеют низкий уровень в области привычки к здоровому образу жизни.

Ведущее место в организации двигательного режима в работе с детьми дошкольного возраста, я отвожу занимательной двигательной деятельности . А это доброжелательное отношение к детям, проявляю искренний интерес . помогаю преодолевать трудности и неудачи, радуюсь вместе с ними успехам, стараюсь, чтобы все упражнения выполнялись на фоне позитивных ответных реакций ребёнка, доставляя ему не только мышечную, но и эмоциональную радость. Использую при этом как традиционные, так и нетрадиционные виды занимательной деятельности:

Классическая, игровая, ритмическая гимнастика, игроритмика, игрогимнастика, игротанец, утренняя гимнастика ,музыкально-ритмические упражнения, подвижные игры, игры с большими мячами, игры-забавы, русские народные игры. Занятные верёвочки, на равновесие.

После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус . А также забочусь о профилактике нарушений осанки и стопы. Этому способствует комплекс гимнастики после сна. Гимнастика игрового характера «Потягушки», «Винтики», «Спортсмены» и другие.

Организация правильного руководства самостоятельной деятельностью детей в значимой мере влияет на разнообразие игр, движений, не подавляя при этом инициативы самого ребёнка. Самостоятельная двигательная деятельность детей организуется в разное время дня .При этом учитываю индивидуальные особенности каждого ребёнка, его самочувствие .При планировании учитываю пространство для движений, разнообразие и чередование пособий и игрушек.

В своей работе применяю нетрадиционные виды упражнений

**Самомассаж** и массаж-помогают повысить защитные функции организма. Во время утренних процедур провожу игровой самомассаж ушных раковин, пальцев .Во время дыхательной гимнастики-игровой самомассаж .Игровой самомассаж является основой для закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя самомассаж в игровой форме дети получают хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью.

**Реалаксация-**этоодиниз путей преодоления внутреннего напряжения у ребёнка. Обучая приёмам реалаксации , я помогаю снять внутренне мышечное напряжение, успокоиться, тем самым привести нервную систему и психику в нормальное состояние покоя. Умение детей управлять своими чувствами –это ещё один шаг к воспитанию уверенности в себе. Для получения наибольшего оздоровительного эффекта, соблюдаю следующие правила:

Упражнение выполняется в тихой, спокойной обстановке, расслабляемся с закрытыми глазами ,применяю различные позы в зависимости от обстановки, говорю медленным , плавным голосом.

**Музыкотерапия-**лекарство, которое дети слушают. Музыку, которую дети охотно слушают, стимулирует выделению пищеварительного сока, повышает аппетит, способствует расширению сосудов.

**В группе, я прививаю детям такие навыки:**

-полоскать рот после каждого приёма пищи, чистить зубы утром и вечером

-спать в облегчённой одежде,

-разминаться после пробуждения,

-учу избегать опасных ситуаций

-учу уметь расслабляться и спокойно гасить отрицательные эмоции

-мыть руки перед едой и после туалета

-есть больше овощей и фруктов в сыром виде

-ежедневно менять нижнее бельё и носовые платки

Считаю, что к моменту выпуска детей в школу, они получат необходимые представления и будут иметь стойкие навыки и привычки сохранения своего здоровья.

Игры-путешествия включают в себя все виды подвижной деятельности. Такие занятия отличаются от классических- высоким эмоциональным фоном, способствующим развитию мышления, воображения, эмоционально-двигательной деятельности.

Одним из важных элементов крепкого здоровья является дыхание, которое способствует сохранению и укреплению здоровья.

**А сейчас , я предлагаю поиграть:**

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

**Слайд №1 (средняя группа на четвереньках)**

1 Упражнение: «Пушинка» (делаем вдох через нос, на выдохе сдуваем один пушок, затем другой. Губы трубочкой) (позы можно менять : на четвереньках ,сидя, стоя ) Слова: Будем мы сейчас играть и пушиночки сдувать

**Слайд №2( младшая группа стоя)**

2 Упражнение» Бабочки» Воспитатель и дети дуют на вырезанных бабочек из картона и закреплённых на ниточках Делают вдох через нос, на выдохе дуют на бабочек Слова: А сейчас пора играть будут бабочки летать, пусть они летят легко, далеко, далеко.

**Слайд №3(младшая стоя)**

3 Упражнение: «Осенние листики» Слова: Носиком вдыхай ветерок пускай, с листочком играй.

**Слайд №4 (средняя стоя)**

4 Упражнение »Бульбики» В бутылочку с водой налита вода и трубочка для коктейля. Ребёнок делает вдох носом через трубочку делает выдох в бутылку.

**Слайд №5 (средняя сидя)**

5 Упражнение »Кораблик» В миску наливаем воды и пускаем бумажный корабли Вдох носом, выдох на кораблик Слова: Носиком легко вдохни, лёгкий ветерок пусти, эй кораблик поплыви.

**Слайд№6 (средняя лёжа)**

6 Упражнение «Шарик» Лёжа на кровати предлагаю надуть животик как шарик Ребёнок кладёт ладони на живот, вдох через нос, выдох через рот, опуская живот. Слова: Снова носиком вдыхай, шарик надувай, лопнул шарик-выдыхай, свой животик опускай

**Слайд№7 (средняя сидя)**

7 Упражнение «поиграем с любимой игрушкой» Выбираем игрушку и на ней показываем приемы игры Слова: Чтобы нам начать играть, мы научимся дышать, с нами куколка играет и дышать нам помогает. Вверх головку подними, тихо носиком вдохни. Вниз головку опусти, мягко, тихо говори! (на выдохе произносятся звуки у, о, а, э, и)

**Слайд№8 (средняя сидя)**

8 Игра »Пчёлка» Слова: Плачет пчёлка: ой, ой.ой, замерзаю я зимой! Надо пчёлку пожалеть нужно нам её согреть Тёплый воздух поскорей нашу пчёлку ты согрей (поднести зеркальце ко рту и произнести слог «ха»)

**Слайд №9 (средняя стоя)**

9 Упражнение «Позеваем» Слова: Ах как хочется нам спать будем мы сейчас зевать(Произнести вдох носом, затем выдох протягивая слоги ХО, ХА, ХЭ, ХИ.

Организация системы закаливания- важнейшая часть физического воспитания детей дошкольного возраста. Закаливающие мероприятия мы проводим в течении всего года .Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: солнце, воздух и вода.

Цель: выработать способность организма быстро приводить работу органов и систем в соответствие с меняющейся внешней средой. В оздоровительной деятельности детей я использую обширное умывание, обливание ног температура +18 -+36 градусов, обливание рук до локтя, , в младших группах сухое обтирание, хождение после сна босиком по дорожке здоровья**.**

**Оздоровительные мероприятия. которые проводятся в нашем детском саду:**

-Чёткая организация теплового и воздушного режима в помещении(проветривание согласно графика).Слежу за рациональной одеждой детей в группе( в групповых дети находятся в облегченной одежде)Ежедневно провожу утреннюю гимнастику, организую подвижные игры и упражнения .Строго выполняю режимные моменты: приём пищи, дневной сон, общая длительность пребывания ребёнка на свежем воздухе .Ежедневное пребывание детей на воздухе(согласно погоде). Исключаю шумные игры за 30 минут до возвращения детей с прогулки. Обеспечиваю спокойную обстановку в подготовке детей ко сну Строго соблюдаю время, отведённое для сна. Применение нетрадиционных подходов к использованию разнообразных форм работы с детьми, позволит повысить интерес ребёнка к сохранению своего здоровья. Вовлечь его в игры. Практическая значимость нетрадиционных видов закаливания заключается в возможности применения его в повседневной практике любого образовательного учреждения. В современной системе образования много проблем. Одна из них – это ориентация на здоровьезберегающее обучение и воспитание. С приходом в детский сад, у ребёнка начинается новый этап в его жизни. Он попадает в новую обстановку, в которой чувствует себя дискомфортно, что отражается на его настроении и поведении. В первое время пребывания ребёнка в детском саду осложняется поведенческая реакция, нарушается сон, питание, коммуникативность, что , в конечном счёте сказывается на его состояние здоровья. Незаменимое воздействие на укрепление здоровья оказывают физические нагрузки: утренняя гимнастика, двигательная активность, подвижные игры. Одной из нетрадиционных форм оздоровления является пальчиковая гимнастика, которая благотворно влияет на координацию движений, способствует развитию мелкой моторики рук, их силы .Игровая форма проведения не только развлечёт детей, но и будет способствовать формированию представлений об окружающем мире.

**В план оздоровительной работы с детьми, я включила такие её виды:**

Пальчиковая, психогимнастика, дорожка здоровья, игровой массаж, игры, которые лечат, оздоровительные игры, массаж стоп, самомассаж, аутотренинг(воздействовать на подсознание с помощью расслабления мышц, дыхания, учить детей расслабляться), дыхательная гимнастика по системе Бутейко-(цель: учить обеспечивать полноценную работу бронхов, очищать слизистую дыхательных путей, укреплять дыхательную мускулатуру),элементы точечного массажа, антистрессовый массаж, соблюдение режима питания, рациональное, полноценное, разнообразное. В меню включается соки, свежие яблоки зимой, напитки шиповника, молоко, лук, чеснок, привитие К.Г.Н., проветривание.

Проводя в группе разные виды закаливания, дети стали менее восприимчивыми к резким изменениям температуры, простудным и инфекционным заболеваниям .У моих воспитанников лучше стал аппетит, стали спокойнее ,уравновешеннее, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью.

Совместно с родителями, я решаю большие задачи по оздоровлению детей. Системность, последовательность индивидуальный подход к каждой семье в течении всего года Ознакомление родителей с результатами состояния здоровья ребёнка и его психологического развития. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы. Обучение конкретным методам и приёмам оздоровления Ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в детском саду. Обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления (фитотерапия, пальчиковые, дыхательные гимнастики, использование народной медицины) В каждой группе подобран большой материал «Советы бабушки Матрёны» (-лечение простуды, ангины и другое) народной медициной. Родительские собрание на тему «Нетрадиционные средства оздоровления дошкольников» ,на которых даю консультации, вместе с родителями играем кто больше загадает загадок, пословиц , рассказать анекдоты о спорте поговорки о спорте, К.Г.Н., того награждаем небольшим призом , сделанным руками детей. Знакомлю как разучить дома пальчиковую, дыхательную гимнастики. Родители на родительском собрании делятся своим опытом, что они используют дома для оздоровления своих детей .На собраниях дети показывают как они умеют делать разные гимнастики. Предлагаем детям вместе с родителями пройти по дорожке здоровья. Учитывая занятость родителей. Использую нетрадиционные формы общения с семьёй «Родительская почта», «Телефон доверия», помогает в короткой записке высказать предложения, пожелания по поводу воспитания своего ребёнка Формой воздействия с семьёй является библиотека игр .Поскольку игры требуют участия взрослого, это побуждает родителей общаться с ребёнком. Если традиция игр прививается дома, появляются новые игры. Предлагаю для родителей разные консультации »Рисуем пальчиками», «Творчество с мамой на кухне», «Игры с пальчиками» и другие.

 **Игровой массаж**

Закаливающее дыхание

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2—3 раза в день.

**«Поиграем с носиком»**

**Слайд №10 (младшая сидя)**

1. Организационный момент

а) «Найди и покажи носик»

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

2. Основная часть

Игровые упражнения с носиком.

а) «Поиграем с носиком»

б) «Помоги носику собраться на прогулку»

Каждый ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

в) «Носик гуляет»

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твердому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняется через нос.

г) «Носик балуется»

На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

д) «Носик нюхает приятный запах»

Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

е) «Носик поет песенку»

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыль ям носа и поет: «Ба-бо-бу».

ж) «Погреем носик»

Ребенок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движения к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом, делается как бы растирание.

3. Заключительный этап

з) «Носик возвращается домой»

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

Примечание. Игровые упражнения можно сопровождать стихами

— Подходи ко мне, дружок, И садись скорей в кружок.

Носик ты быстрей найди, Тете\_(Свете)\_ покажи.

Надо носик очищать, На прогулку собирать.

Ротик ты свой закрывай ,Только с носиком гуляй.

Вот так носик-баловник !Он шалить у нас привык.

Тише, тише, не спеши, Ароматом подыши.

Хорошо гулять в саду И поет нос: «Ба-бо-бу».

Надо носик нам погреть, Его немного потереть.

Нагулялся носик мой, Возвращается домой.

**Массаж рук**

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

**Слайд №11 (младшая сидя)**

«Поиграем с ручками»

1. Подготовительный этап Дети растирают ладони до приятного тепла.

2. Основная часть

а) Большим и указательным пальцами одной руки массируем —растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.

б) Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.

в) Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их

друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.

 г) Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди.

Пауза.

д) Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

3. Заключительный этап

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

 Примечание. Упражнение можно сопровождать стихами:

Эй, ребята, все ко мне. Кто стоит там в стороне?

А ну быстрей лови кураж И начинай игру-массаж.

Разотру ладошки сильно, Каждый пальчик покручу.

Поздороваюсь со всеми, Никого не обойду.

С ноготками поиграю, Друг о друга их потру.

Потом руки «помочалю», Плечи мягко разомну.

 Затем руки я помою, Пальчик в пальчик я вложу,

 На замочек их закрою И тепло поберегу.

Вытяну я пальчики, Пусть бегут, как зайчики.

Раз-два, раз-два, Вот и кончилась игра.

Вот и кончилась игра, Отдыхает детвора.

**Массаж волшебных точек ушек**

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2—3 раза в день.

**Слайд №12(средняя сидя)**

«Поиграем с ушками»

1. Организационный момент

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг

2. Основная часть

Упражнения с ушками.

а) «Найдем и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому (если меша ют волосы, их закалывают вверху).

б) «Похлопаем ушками»

Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.

в) «Потянем ушки»

Малыш захватывает кончиками большого и указательного паль цев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.

г) «Покрутим козелком»

Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок — выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20—30 секунд.

д) «Погреем ушки»

Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.

3. Заключительный момент

Дети расслабляются и слушают тишину.

Примечание. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7—8 раз, для малы шей достаточно 5—6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок, И садись скорей в кружок.

Ушки ты свои найди И скорей их покажи.

Ловко с ними мы играем, Вот так хлопаем ушами.

А сейчас все тянем вниз. Ушко, ты не отвались!

А потом, а потом Покрутили козелком.

Ушко, кажется, замерзло, Отогреть его так можно.

Раз, два! Раз, два! Вот и кончилась игра.

А раз кончилась игра, Наступила ти-ши-на!

**Закаливающий массаж подошв**

Закаливающий массаж подошв как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж стоп делается ежедневно. Если массирование стопы валиком или скалкой проводится утром и вече ром по 3—10 минут, то полный массаж достаточно выполнять раз в неделю.

**Слайд №13 (средняя сидя можно в любой группе)**

«Поиграем с ножками»

1. Подготовительный этап

а) Удобно сесть и расслабиться.

б) Смазать подошвы ног смягчающим кремом или растительным маслом

(1—2 капли на ладошку).

2. Основная часть

а) Одной рукой, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев обхватить лодыжку и зафиксировать стопу. Другой погладить

стопу от пальцев до щиколотки.

б) Сделать разминание стопы всеми пальцами.

в) Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам.

г) Похлопать подошву ладонью.

д) Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз.

е) Покатать ногами (подошвами) палку, несильно нажимая на нее.

ж) Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.

3. Заключительный этап

а) Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки.

б) Посидеть спокойно, расслабившись.

Примечание. Дозировка должна соответствовать возрасту детей. Комплекс можно сопровождать стихами:

— Мы ходили, мы скакали, Наши ноженьки устали.

Сядем все мы, отдохнем И массаж подошв начнем.

— На каждую ножку крема понемножку. Хоть они и не машина,

Смазать их необходимо! — Проведем по ножке нежно,

Будет ноженька прилежной. Ласка всем, друзья, нужна.

Это помни ты всегда! — Разминка тоже обязательна,

Выполняй ее старательно. Растирай, старайся

И не отвлекайся. — По подошве, как граблями,

Проведем сейчас руками. И полезно, и приятно — Это всем давно понятно.

Рук своих ты не жалей И по ножкам бей сильней.

Будут быстрыми они,Потом попробуй догони!

Гибкость тоже нам нужна, Без нее мы никуда.

Раз — сгибай, два — выпрямляй Ну, активнее давай!

— Вот работа, так работа, Палочку катать охота.

Веселее ты катай Да за нею поспевай.

В центре зону мы найдем, Хорошенько разотрем.

Надо с нею нам дружить, Чтобы всем здоровым быть.

Скажем все: «Спасибо!» Ноженькам своим.

Будем их беречь мы И всегда любить.

**Обширное умывание**

**Слайд№14(средняя стоя в туалете)**

Обширное умывание как эффективный вид закаливания рекомендуется для д етей среднего и старшего возраста.

Проводится после сна.

Суть обширного умывания заключается в следующем: ребенок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий.

«Умывайка»

«Раз» — обмывает правой рукой левую кисть.

«Два» — обмывает левой рукой правую кисть.

«Три» — мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя.

«Четыре» — мокрой левой ладонью проводит от кончиков пальцев правой руки до локтя.

«Пять» — мокрые ладони кладет сзади на шею и ведет одновременно вперед.

«Шесть» — мокрой правой ладонью делает круговое движение по груди.

«Семь» — мокрыми ладонями проводит по лицу от лба к подбородку.

«Восемь» — ополаскивает руки.

«Девять» — отжимает их, слегка стряхивая.

«Десять» — вытирает руки насухо.

Примечание. Умывание можно сопровождать стихами:

Раз — обмоем кисть руки, Два — с другою повтори.

 Три — до локтя намочили, Четыре — с другою повторили.

 Пять — по шее провели, Шесть — смелее по груди.

 Семь — лицо свое обмоем, Восемь — с рук усталость смоем.

 Девять — воду отжимай, Десять — сухо вытирай.

К каждому виду, я приобщала детей постепенно, обеспечивая в группе психологическую атмосферу .Начала работу с себя. Дети прекрасно чувствуют настроение взрослых, и очень важно, чтобы воспитатель детского сада начинал рабочий день в хорошем настроении. Поэтому , просыпаясь утром, я себе внушаю:» Я спокойна, я доброжелательна. Всё у меня будет хорошо. Я люблю всех детей и к ним приду с хорошим настроением». Чтобы оценить уровень физической подготовки детей, я провожу с ними оздоровительные игры. Специальной площадки или оборудования для этого не требовалось .Вот простое и эффективное упражнение» Цапля», способствующее концентрации внимания детей, тренировке вестибулярного аппарата, а также психологическому раскрепощению. Естественно в младшем возрасте просто необходима помощь взрослого .Хорошо укрепляет костно-мышечную систему рук и ног игра» Скачки» Детям предлагаю наклониться вперёд и опереться руками об пол .Руки и ноги держать прямыми. Сначала в таком положении выполняют в течении 5-10 секунд шаг на месте, заем с продвижением вперёд. Оздоровительный эффект этой игры- массирование внутренних органов. Вызывает эмоциональный подъём, тренирует мышцы спины и брюшного пресса. Развивает гибкость и силу игра »Кошка». Дети опускаются на колени и упираются ладонями в пол .Сначала чем то недовольная кошка сильно выгибает спину, затем потягивается и прогибает спинку вниз. Девочки выполняют это движение более эластично. Главное в проведении описанных и подобных игр- восстановление комфортного психологического состояния детей ,предупреждение психоэмоционального напряжения. Есть в моей группе дети, подверженные простудным заболеваниям. Таким детям (впрочем, как и всем остальным) важно прививать навыки правильного носового дыхания. Помогают этому игры, которые лечат .Такая как »Пастушок дует в рожок» .Необходимо резко вдохнуть воздух через нос и резко выдохнуть в трубочку «рожок» При этом укрепляются круговые мышцы рта, приобретается привычка дышать носом. Упражнение «Булькание» Берётся стакан примерно треть наполненный водой. Выполняющий это упражнение , делает глубокий вдох через нос ,выпускает воздух из лёгких через трубочку для коктейля, опущенную одним концом в воду так, чтобы получился один протяжный булькаюший звук. Упражнение восстанавливает носовое дыхание, формирует его ритмичность, способствует выработке глубокого дыхания. Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшению кровообращения, препятствует разрастанию аденоидных вегетаций, рефлекторно помогает регуляции мозгового кровообращения

**. Снять эмоциональное напряжение помогает и игровая терапия.**

 Цель-развитие тактильной чувствительности, снятие эмоционального напряжения. Вот упражнение »Касание ладонями воды»-.Положить ладошки на поверхность воды(при этом глаза можно закрыть) затем ладошки перевернуть другой стороной. Упражнение «Переливание воды из ладошки в ладошку» выполняется так: взять воду одной ладошкой и перелить в другую. Выполнение этого упражнения вызывает успокаивающий эффект. Вызвать у детей приятные воспоминания помогали игры «Чувствительные ладошки» -дети ощущали прохладу пропуская воду между пальцами. Полезно и упражнение «Месим тесто» . Игры с песком и водой вызывают ощущение бесконечности мира и ожидания чуда.

Эффективным способом закаливания является массаж стоп- физическое воздействие на активные точки, расположенные на подошвах. Полный массаж достаточно проводить один раз в неделю и сопровождать этот процесс стихами . Здесь важен подготовительный этап- сесть, расслабиться, смазать подошвы смягчающим кремом. Вместе с детьми, я разучила комплекс игрового упражнения для ног «Поиграем ножками» Следила, чтобы сила массажных движений была умеренной. Снять возбуждение перед сном помогал антистрессовый массаж, а стряхнуть с себя остатки сна-упражнения «Пробуждение».

В играх с детьми, я использую косточковые массажоры и рефлекторные дорожки для массажа ног

**ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА**

. Необходимой частью любых систем дошкольного воспитания является развитие мелкой моторики рук. «Рука-это вышедший наружу мозг человека». Пальцы должны развиваться и тренироваться. Осязание играет немаловажную роль в развитии речи, увеличивает способность тактильного восприятия окружающего , тренирует мускульную память, готовит детей к обучению письму, наконец развивает воображение. Игры с пальцами доступны и понятны детям. Я стараюсь подбирать такие упражнения с таким расчётом, чтобы они соответствовали очередной теме занятий Например :»Семья»

Это папа большой и толстый, это мама среднего роста,

Это сынок высокий и стройный, это сынок самый спокойный

С крошкой дочуркой их будет пять , покажи свою семью опять.

К теме «Птицы» подходит такая рифмовка: В гнезде правом птички спят

В гнезде левом птички спят, утром крылышки расправят и по небу полетят.

Постепенно пальчики становятся ловкими и подвижными.

 **Я хочу сейчас предложить вам поиграть:**

1 Кулачок- ладошка, ладошка-кулачок- я иду гулять как кошка (поочерёдно сжимать и разжимать ладони рук)

Киса, кисонька ,кисуля! Позвала котёнка Юля. Не спеши домой постой, и погладила рукой(расслабляющее движение для рук одной рукой потом другой)

2 Маленький ёж до чего же ты хорош(пальцы сжать в замок и медленно ими перебирать)

3 Фонарики зажглись, фонарики погасли (сжимать разжимать ладошки) ускоряя темп Мы фонарики зажжём и гулять с тобой пойдём( и поочерёдно делать кулачок ладошку)

4 Дятел, дятел тук , тук, тук. Эй приятель я не жук

Ты не жук тогда пока ну похож ты на жука(соединить ладошки и стучать палец об палец ,в конце показать пока)

Чтобы усилить интерес детей к физкультурным занятиям, я изготовила мягкие цветные палочки. Применять их можно в ходе упражнений по развитию быстроты, ловкости, умение ориентироваться п пространстве, для формирования правильной осанки, равновесия ,для укрепления позвоночника и стоп. Через палочки можно перепрыгивать, превращать их в кольца ля прыжков из кольца в кольцо. Можно использовать их в игре «Найди свой цвет» Многократное повторение движений с цветными палочками и привлекательность игр с ними , развивает у детей сообразительность, воспитывает настойчивость.